

# くつろぎ健康ニュース



四月になりました。  
新しい生活を迎えている方も多いのでは？  
ぼちぼち、がんばりましょう！

## 花粉症対策

早くも今年も四月。暖かくなってきましたが、花粉も本格的になってきました。  
そこで、簡単な花粉症対策をご紹介します！



### 外出時の花粉症対策（花粉が多いと思われる日）

- ・ 天気が晴れ、または、曇り
- ・ 最高気温が高い
- ・ 湿度が低い
- ・ やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ・ 前日が雨

### 外出時の花粉症対策（どうしても外出するとき）

- ・ できるだけ計画的に動いて、外出時間を短くする
- ・ マスクやメガネなどで完全防備
- ・ 帰宅時には、ドアの外で花粉を払い落とす
- ・ 帰宅後は、洗顔やうがいをする

まだまだ、花粉の季節は続くと思うので、用心してがんばりましょう！

## ちょこっとニュース

### くつろぎ倶楽部 福井店

**場所**  
福井市大手3-12-11  
0776-50-2711

みなさんのお越しを  
お待ちしておりますね！  
詳細は、HP にて

### くつろぎ倶楽部 福井店 では

**ご紹介の特典**  
もご用意しています

ぜひどうですか？

詳細は、お店 にて

### くつろぎ倶楽部 福井店 では

**毎週 木曜日 に**  
**アイヘッド 10分サービス**  
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

## 今月 の おすすめ

新しいサービス内容としてストレッチ を始めました！  
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします



ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、  
関節の可動域を広げる効果があります。

### ・ 駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに  
佐佳枝酒社さんの駐車券 をサービスしています！

当店の裏にあって  
広い屋内駐車場で  
とても近くて  
雨や雪でもほとんど濡れずに  
ご来店いただけます

